

給食だより

いただきます 4月



2025.4.8発行
札幌市立西園小学校
札幌市立西宮の沢小学校

進級
おめでとう
ございます



4月になり、新年度がスタートしました。今日からはひとつ上の学年になり、子ども達は少し緊張気味ようです。毎日を元気にすごし、心も体も大きく成長するためには食事をしっかり食べることが大切です。規則正しい生活を心がけ、食事をおいしく食べられるようにしましょう。

🌸 よろしくお祈りします。

西園小学校の給食室では、今年度も西園小、西宮の沢小あわせて1100名分の給食を、栄養教諭1名と調理員8名が担当します。安全で美味しい給食づくりに努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

栄養教諭 三木千恵



よていこんだて



月	火	水	木	金
<p>朝ごはん しっかり食べて 登校しましょう!</p>	<p>始業式 入学式</p>	9日	10日	11日
		<p>ごはん マーボー豆腐 ししゃものから揚げ ナムル</p> <p>精白米/豆腐 豚肉 人参 長ねぎ しいたけ グリビース 生姜 にんにく 砂糖 油/かつ ししゃも 小麦粉 片栗粉 油/皿 ほうれん草 もやし 人参 生姜 にんにく ねぎ 油 ごま</p>	<p>横わりバンズパン みそワタンスープ レバーハンバーグ くだもの</p> <p>ワンタン 豚肉 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし ねぎ/牛肉 豚肉 玉ねぎ 豚パ-片栗粉 植物たん白 パン粉 植物たん白 脱脂粉乳/砂糖/パイ缶</p>	<p>和風そばろごはん みそ汁 ほっけのカレー揚げ</p> <p>精白米 鶏肉 焼き豆腐 切干大根 しいたけ ひじき ごぼう 人参 生姜 ごま 油 /小松菜 厚揚げ/ほっけ 小麦粉 片栗粉 油</p>
		14日	15日	16日
<p>コーンピラフ チキンナゲット フルーツカクテル</p>	<p>とりめし みそ汁 大豆コロッケ</p>	<p>カレーライス 小松菜とコーンのサラダ</p>	<p>ロールパン ポーククリームシチュー コールスローサラダ くだもの</p>	<p>肉いためどん すまし汁 くだもの</p>
<p>胚芽米 大麦 バター パ-コン 玉ねぎ 人参 コ-ソ マッシュルーム パセリ 油/鶏肉 植物たん白 パン粉 澱粉 おから 砂糖 小麦粉 クラッカー コ-ソワ- 米粉 ブドウ糖 油 /みかん缶 もも缶 パイ缶 なし缶 なつみかん缶 りんごジュース</p>	<p>胚芽米 大麦 鶏肉 生姜 玉ねぎ 油 砂糖/油揚げ こまつな えのきたけ/じゃが芋 大豆 玉ねぎ マ-ガリッ スパ-ル パン粉 小麦粉 片栗粉 油</p>	<p>精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ せりりんご 生姜 にんにく グリビース 小麦粉 油 鶏がらスープ/小松菜 コ-ソ ごま 油</p>	<p>豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 スパ-ル チーズ 鶏がらスープ/キャバツ 人参 コ-ソ 油/清見ルッ</p>	<p>精白米 豚肉 人参 玉ねぎ りんご 砂糖 生姜 にんにく 片栗粉 油 ごま/豆腐 わかめ 干しいたけ ねぎ/パイ缶</p>

毎月の献立は、給食だよりでお知らせします。



給食のメニューは?



今年度も昨年度同様、主食はパン週1回、麺週1回、給食室で炊いたご飯(混ぜご飯等)週1回、委託炊飯のご飯(白飯)週2回になります。主食にあわせて、和・洋・中華の副菜を組み合わせます。成長期に不足しがちなカルシウム等を摂取するため牛乳が毎日つきますが、十分な量を摂取するためにはご家庭でも乳製品や小魚等を食べる習慣をつけることが大切です。

行事等により変更になる場合もありますが、概ね以下の通りです。

主食	パン	ご飯	めん	ご飯 (炊き込み)
	木曜日	水・金曜日	月曜日	火曜日

ご協力を お願いいたし ます！

清潔な環境づくりに気を配ることは、自分の健康だけでなく、周りの人のことを考える思いやりの心に繋がります。

給食に使うものは、清潔に保つことができるよう、ご協力をお願いします。



ランチョンマット

学習した後の机が、給食時には食卓になります。厚手で大きめのランチョンマットを用意してください。



エフロン 三角巾



子どもはどんどん成長します。時々、体に合っているかどうか、時々確認してあげてください。

ハンカチ

給食時だけでなく、手を洗った後に必ず使いますが、忘れてくる子が多いようです。きれいに洗濯したものを 毎日用意してください。

月	火	水	木	金
21日	22日	23日	24日	25日
きつねうどん 青のりポテト くだもの	五目ごはん みそ汁 ブリカツ	とりミックス丼 みそ汁 くだもの	黒コッパン チキンクリーム煮 厚揚げサラダ くだもの	ごはん ぶた汁 いわしのかば焼き いそ和え
油揚げ つと 干しいたけ ねぎ たもぎたけ ほうれん草 砂糖/じゃが芋 青のり 油/りんご	胚芽米 大麦 とり肉 油揚げ しらたき 人参 ごぼう たけのこ ひじき しいたけ グリルピーズ 油 砂糖/豆腐 なめこ ねぎ/ブリパン粉 小麦粉 油 ぶどう糖 でん粉 ライ麦粉 コーン	精白米 鶏肉 生姜 小麦粉 片栗粉 油 厚揚げ 人参 玉ねぎ 筍 しいたけ ピーマン ごま 砂糖/じゃが芋 にら/パイン缶	とり肉 マカニ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 油 小麦粉 バター 牛乳 豆乳 味噌/チーズ/清見 カボチャ/厚揚げ 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ごま 油	精白米/豚肉 豆腐 じゃが芋 こんにゃく 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ 生姜 油/いわし 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 生姜 ごま/小松菜 もやし のり
28日	29日	30日	※牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ※揚げ物等の油は、菜種油を使用しております。 ※果物・野菜は予定を記載しておりますが、入荷状況により変更になる場合があります。 ※魚介類、海藻類等の海産物には、エビやかニ等の甲殻類が混入する場合があります。 ※食材の産地や放射性物質検査の結果につきましては、札幌市教育委員会のHP (http://www.city.sapporo.jp)でご確認ください。	
しょうゆラーメン ごまポテト くだもの	昭和の日	ごはん けんちん汁 サバのバネキュウリ入 ごま和え 精白米/鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ 油/さば 小麦粉 片栗粉 油/ほうれん草 もやし ごま 砂糖/玉ねぎ 生姜 にんにく 砂糖		

今月のメニューから…

厚揚げサラダ



- 厚揚げ・・・120g
- A
- おろし生姜・・・少々
 - 醤油・・・小さじ1
 - 酒・・・小さじ1/2
 - 小麦粉・・・大さじ1
 - 片栗粉・・・小さじ1
 - 揚げ油・・・適量

- B
- しょうゆ・・・小さじ2
 - 砂糖・・・小さじ1
 - 酢・・・大さじ1/2
 - こしょう・・・少々
 - 胡麻油・・・少々

白炒り胡麻・・・小さじ2

- キャベツ・・・100g (2枚)
- 胡瓜・・・40g (1/3本)
- にんじん・・・20g

- ① 厚揚げを1cm角に切る。
- ② 厚揚げに A で下味をつけて小麦粉とかたくり粉を合わせてまぶし、180℃位の油であげる。
- ③ キャベツ、にんじんはせん切り、胡瓜は輪切りにしてさっと湯通しし、冷水で冷まして水気をきる。
- ④ B の調味料を合わせてドレッシングを作り、②・③・白炒り胡麻とよく混ぜる。

進級
おめでとう
ございます

